



## Fitbit Inspire 3

*Deltagare i Neo-ACT studien,*

*Du har fått en Fitbit Inspire 3 som ingår för de som deltar i Neo-ACT studien. Fitbit används för att kunna spåra din aktivitet. Den mäter din fysiska aktivitetsnivå genom att mäta hur många steg du tar och din hjärtfrekvens.*

*Den här guiden kommer att hjälpa dig att installera din Fitbit. Läs igenom guiden noga innan du börjar använda din Fitbit. Om du har frågor, tveka inte att höra av dig till studieteamet på [neoact@mmk.ki.se](mailto:neoact@mmk.ki.se).*

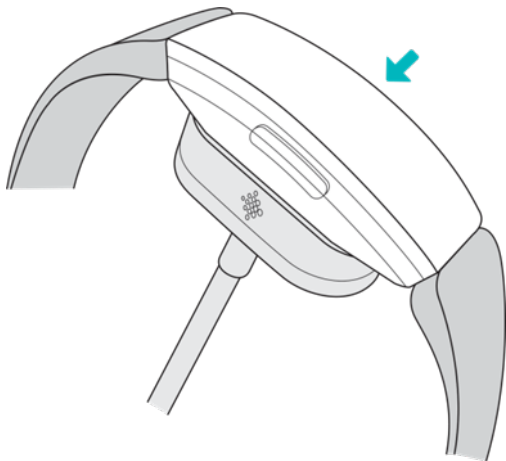
*Börja med att skapa en gmail som är specifik för Neo-ACT studien.*

*Länk att följa för att skapa gmail: <https://support.google.com/mail/answer/56256?hl=sv>*

### Ladda din Fitbit

När din Fitbit är låg på batteri kommer en symbol för batteri upp på skärmen. När den är låg på batteri kan du inte gå igenom din statistik.

Sätt i laddaren i USB uttaget i din dator eller i ett vägguttag som passar till sladden. Rikta in stiften i den andra änden av laddningskabeln med guldkontakterna på baksidan av Inspire 3. Tryck försiktigt i laddaren tills den fästs på plats. En fullständig laddning tar ungefär 1 till 2 timmar. En fulladdad Fitbit Inspire 3 har en batteritid på upp till 10 dagar.





## Ställ in din Fitbit

Fitbit-appen är kompatibel med de flesta iPhones, iPads och androida telefonerna samt Windows 10 enheter.

Så här kommer du igång:

### 1. Hämta Fitbit-appen:

- Apple App Store för iPhone
- Google Play Store för Android-telefoner

### 2. Installera appen och öppna den.

- Nudda Gå med i Fitbit för att bli guidad genom en rad frågor för att skapa ett konto hos Fitbit.

**Studie ID:** \_\_\_\_\_

**Användarnamn:** \_\_\_\_\_

**Lösenord:** \_\_\_\_\_

### 3. Fortsätt att följa instruktionerna på skärmen för att ansluta Inspire 3 till ditt konto.

När du är klar med installationen ska du läsa igenom guiden för att

lära dig mer om din nya aktivitetsklocka och utforska Fitbit-appen.

Hur ska du använda din Fitbit?

Ha på dig din Fitbit varje dag. Om du vill kan du ha den på dig även nattetid, då registrerar den din sömn och du kan ställa väckarklocka. Försäkra dig om att du har själva klockan tätt inpå skinnet, men självklart, inte för hårt så att det gör ont. Fitbit klockan är vattentät så du kan bada och duscha med den.

Att tänka på:

Kom ihåg din inloggning.

Din Fitbit mäter dina steg, men den kan också känna igen andra rörelser så som cykling eller styrketräning. Då registrerar den tiden för denna aktivitet. Du kan också registrera det manuellt i appen.

Fitbit mäter din hjärtfrekvens. Försök att ha din Fitbit något högre upp på handleden under träningspassen. Då kan den enklare mäta din hjärtfrekvens undertiden för träning.

**OBS!** Kom ihåg att synka din Fitbit med appen i mobilen minst en gång i veckan under studieperioden.